



Aufklärungsbogen für Patienten

Betreff: Informationen über die Gefahren und Nebenwirkungen von Psychotherapie und Gestalttherapie

Sehr geehrte/r PatientIN,

Vielen Dank, dass Sie sich für eine Psychotherapie entschieden haben. Es ist wichtig, dass Sie umfassend über die möglichen Gefahren und Nebenwirkungen informiert sind. Dieser Aufklärungsbogen soll Ihnen dabei helfen, eine fundierte Entscheidung zu treffen.

Allgemeine Informationen zur Psychotherapie

Psychotherapie ist eine Behandlungsmethode zur Linderung psychischer Beschwerden und zur Förderung des persönlichen Wachstums. Sie kann in verschiedenen Formen durchgeführt werden, darunter kognitive Verhaltenstherapie, Psychoanalyse und Gestalttherapie.

Mögliche Gefahren und Nebenwirkungen

1. Emotionale Belastung:

- Während der Therapie können intensive Emotionen wie Traurigkeit, Angst oder Wut auftreten.
- Alte, verdrängte Erinnerungen und Traumata können wieder an die Oberfläche kommen.

2. Veränderungen in Beziehungen:

- Veränderungen in Ihrem Verhalten und Ihrer Wahrnehmung können Auswirkungen auf Ihre Beziehungen zu Familie, Freunden und Kollegen haben.

3. Abhängigkeit:

- Es besteht das Risiko, eine Abhängigkeit von der Therapie oder dem Therapeuten zu entwickeln.

4. Zeit und Kosten:

- Psychotherapie erfordert oft einen erheblichen Zeitaufwand und kann mit hohen Kosten verbunden sein.

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 1 von 7



Spezifische Informationen zur Gestalttherapie

Gestalttherapie ist eine Form der Psychotherapie, die sich auf das Hier und Jetzt konzentriert und darauf abzielt, das Bewusstsein und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Sie kann besonders intensive emotionale Erfahrungen hervorrufen.

Mögliche Nebenwirkungen der Gestalttherapie

1. Intensive Emotionen:

- Die Fokussierung auf aktuelle Gefühle und Erfahrungen kann zu intensiven emotionalen Reaktionen führen.

2. Konfrontation:

- Die Methode kann konfrontativ sein und erfordert oft, dass sich der Patient unangenehmen Wahrheiten stellt.

3. Veränderungen im Selbstbild:

- Die Therapie kann zu tiefgreifenden Veränderungen im Selbstbild und in der Selbstwahrnehmung führen, was sowohl positiv als auch belastend sein kann.

Wichtige Hinweise

- **Offene Kommunikation:** Es ist wichtig, dass Sie offen mit Ihrem Therapeuten über Ihre Gefühle und Erfahrungen sprechen.
- **Selbstfürsorge:** Achten Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen während der Therapie.
- **Notfallkontakte:** Halten Sie Notfallkontakte bereit, falls Sie außerhalb der Therapiesitzungen Unterstützung benötigen.

Bitte unterschreiben Sie unten, um zu bestätigen, dass Sie diese Informationen gelesen und verstanden haben.

Ort, Datum

Unterschrift der Klientin/des Klienten

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 2 von 7



Was ist das Ziel einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung?

Ziel einer psychosomatisch-psychotherapeutischen Behandlung ist – ganz allgemein – die nachhaltige Verbesserung des seelischen, geistigen und/oder körperlichen Befindens.

Was ist Psychotherapie?

Psychotherapie ist Krankenbehandlung bei seelisch bedingten Krankheiten, Beschwerden, Störungen ² mittels wissenschaftlich begründeter und empirisch geprüfter Verfahren und Methoden

² mit Bezug auf wissenschaftlich begründete und empirisch gesicherte Krankheits-, Behandlungs- und Heilungstheorien

² durchgeführt nach qualifizierter Diagnostik und Differentialdiagnostik

² mit zu Beginn formulierten und im Verlauf evaluierten Therapiezielen

² durchgeführt von professionellen Therapeuten mit geprüfter Berufsqualifikation

² unter Wahrung ethischer Grundsätze und Normen Esoterische Verfahren dürfen im Rahmen von Psychotherapie nicht angewendet werden.

Wie und wodurch wirkt Psychotherapie?

Psychotherapie kann kurativ (heilend), palliativ (lindernd), gesundheitsfördernd, präventiv (vorbeugend) und persönlichkeitsentwickelnd wirken. Belegte unspezifische Wirkfaktoren sind die therapeutische Beziehung, einführendes Verstehen, emotionale Annahme und Stütze durch den Psychotherapeuten. Psychotherapie wirkt spezifisch durch die Förderung des emotionalen Ausdrucks, die Förderung von Einsichts- und Sinneserleben, die Förderung kommunikativer Kompetenz und Beziehungsfähigkeit, die Förderung der Bewusstheit, der Selbstregulation, die Förderung von Lernmöglichkeiten, Lernprozessen und Interessen, ebenso durch die Förderung kreativer Erlebnismöglichkeiten sowie die Erarbeitung von positiven Zukunftsperspektiven. Weitere Wirkfaktoren sind die Förderung eines positiven persönlichen Wertebezuges sowie die Förderung tragfähiger sozialer Netzwerke und Erfahrungen der Zusammengehörigkeit. Bei der fachärztlichen Psychotherapie finden eine Einbindung körperlicher Wahrnehmung und Berücksichtigung körperlicher Funktions- und Strukturstörungen in den psychotherapeutischen Prozess statt.

Wie läuft eine Psychotherapie in der Regel ab?

Im Erstkontakt schildert der Patient seine Beschwerden; dabei sollten auch seine Erwartungen und Motivationen besprochen werden. In vertiefenden Folgegesprächen werden die

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 3 von 7

Krankheitsvorgeschichte, die Biographie und die Lebenssituation des Patienten erfasst. Hieraus ergeben sich der psychische Befund, die Psychodynamik, die Diagnosen sowie der Therapieplan einschließlich der Therapieziele. Nach Abschluss der Diagnostik erfolgen die therapeutischen Interventionen, manchmal unter Einbezug des Umfelds und der Lebensgeschichte des Patienten. In einer gemeinsamen Reflexion zwischen Patient und Therapeut wird das zuvor Bearbeitete integriert, um die Umsetzung des Erfahrenen oder Erlernten im Alltag zu fördern. Psychotherapie kann als Einzel-, Paar-, Familien- und Gruppentherapie durchgeführt werden. Eine ambulante Psychotherapie ist in einigen Aspekten zu unterscheiden von einer stationären oder tagesklinischen Psychotherapie durch ein Team von Therapeuten mit unterschiedlichen Qualifikationen und Aufgaben. Einzel- und Gruppenpsychotherapie wird hier mit kreativtherapeutischen Verfahren (z. B. Kunst- und Körperpsychotherapie), Ergotherapie, Bewegungstherapie, Entspannungsverfahren, physiotherapeutischer Behandlung, Sozialberatung etc. kombiniert und in Teamkonferenzen vom Behandlungsteam reflektiert und koordiniert.

Wann wird Psychotherapie durchgeführt?

Bei psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen aller Altersgruppen z. B. mit

- Depressiven Störungen, Phobien, Angst- und Zwangsstörungen, teilweise mit körperlicher Begleitsymptomatik
- Funktionsstörungen des Herzens, des Magen-Darm-Traktes, der Atmung, des Urogenitalsystems oder anderer Organsysteme ohne organpathologischen Befund
- Somatoformen und chronischen Schmerzstörungen (z. B. Fibromyalgie)
- Störungen des Essverhaltens (Magersucht, Ess-Brehsucht, Adipositas)
- Störungen der Krankheitsverarbeitung, z. B. bei Krebserkrankung, nach Transplantation, während einer Dialyse, bei anderen chronisch körperlichen Erkrankungen wie bei essentiellm Hypertonus, Diabetes mellitus, Asthma bronchiale oder koronarer Herzkrankheit
- psychosomatischen Krankheiten im engeren Sinne wie z. B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn, Ulcus ventriculi, Neurodermitis usw.
- dissoziativen Störungen (Konversionsstörungen) wie z.B. psychogenen Lähmungen, psychogener Aufmerksamkeits-, Konzentrations- oder Gedächtnisstörungen, psychogener Sensibilitäts- und Empfindungsstörungen, psychogenen Krampfanfälle etc.
- Störungen der sexuellen Entwicklung und der sexuellen Identität
- posttraumatischen Belastungsstörungen wie psychischen und psychosomatischen Störungen nach Unfällen, Verbrechen, sexuellem Missbrauch etc.
- artifiziellen Störungen, z. B. mit selbstverletzendem Verhalten
- Persönlichkeitsstörungen (Störungen zwischenmenschlicher Beziehungen)

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 4 von 7



In welchen Fällen reicht Psychotherapie nicht bzw. nur unter Vorbehalt aus?

Grenzen der psychotherapeutischen Behandlung sind dann gegeben, wenn Störungsbilder zuerst bzw. begleitend eine körpermedizinische Krankenbehandlung durch einen Facharzt eines anderen Fachgebietes erfordern.

Worauf sollten Sie bei Beginn einer Psychotherapie achten?

Es wird empfohlen, sich vor Beginn der Therapie über die verschiedenen psychotherapeutischen Verfahren zu informieren. Der Beginn einer Psychotherapie hängt von der Entscheidung des Patienten ab. Wichtig für die Entscheidung ist das Gefühl, dem Therapeuten vertrauen zu können. Das psychotherapeutische Verfahren sollte mit seinen Methoden, Techniken und Rahmenbedingungen von der dem Patienten gut annehmbar sein. Zu Beginn der Therapie bespricht der Psychotherapeut mit dem Patienten die Gründe, warum Psychotherapie in Anspruch genommen wird, welche Ziele im Rahmen der Therapie erreicht werden sollen und woran der Therapieerfolg nach Abschluss der Behandlung gemessen werden soll. Ein von Patienten mitgestalteter Therapieprozess hat sich für die Gesundheit als hilfreich erwiesen.

Wie oft?

Frequenz und Dauer der psychotherapeutischen Behandlung Frequenz und Dauer hängen vom jeweiligen Störungsbild bzw. von der Lebenssituation der Patienten ab und fallen je nach angewandter Methode unterschiedlich aus. Der Patient kann jederzeit die Therapie beenden, sollte dies aber mit seinem Psychotherapeuten vorher besprechen.

Was müssen Patienten beachten?

Rechte und Pflichten bei einer psychotherapeutischen Behandlung und besondere Hinweise

Rechtliche Grundlage für die Psychotherapie ist ein Therapievertrag, der wie jeder Dienstleistungsvertrag eine Leistung beinhaltet, nicht aber einen Erfolg verspricht. In der Therapie ist der respektvolle Umgang mit den Wünschen des Patienten unabdingbar. Der Patient hat ein Recht darauf, dass der Psychotherapeut Fragen zum therapeutischen Vorgehen beantwortet. Therapeuten unterliegen ihrer jeweiligen Berufsordnung und sind zur Einhaltung der Berufspflichten, wie zum Beispiel Weiterbildung, Aufklärung, Dokumentation und Verschwiegenheit verpflichtet.

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 5 von 7



Risiken und Nebenwirkungen von Psychotherapie

- Psychotherapie kann als finanzielle und zeitliche Belastung empfunden werden
- Sie kann in die bisherige Lebensweise und das Beziehungsgefüge eines Menschen eingreifen
- Es kann Phasen der Symptomverschlechterung geben
- Es können Phasen von Selbstüberschätzung und/oder Selbstzweifel eintreten
- Partnerschaftliche, familiäre und freundschaftliche Beziehungen können sich verändern, verbessern oder verschlechtern
- Berufliche Veränderungen in positiver und negativer Weise können auftreten
- Es können in Folge der Psychotherapie Verstrickungen in der Beziehung zum Psychotherapeuten entstehen, die bearbeitet werden. Eine private Beziehung jeglicher Art zum Therapeuten ist ausgeschlossen; die psychotherapeutische Beziehung ist eine bezahlte Arbeitsbeziehung
- Wenn Sie Medikamente einnehmen, ist dies mitzuteilen; Medikamente können auf die Psychotherapie Einfluss haben
- Ebenso können mehrere Psychotherapien oder psychosoziale Beratungen gleichzeitig Einfluss auf die Psychotherapie haben. Auch dies sollten Sie mit Ihrem Psychotherapeuten besprechen. Wenn sich Veränderungen zeigen, unabhängig davon, ob sie als Belastung oder als Entlastung empfunden werden, oder wenn keine Veränderung in Richtung der gestellten Therapieziele eintreten, ist es wichtig, dies offen mit dem Psychotherapeuten zu besprechen und das weitere Vorgehen abzustimmen.

Individuelle Besonderheiten und Fragen:

Für weitere Fragen steht Ihnen Ihr Therapeut zur Verfügung.

Anmerkungen zum Aufklärungsgespräch:

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 6 von 7



Die Aufklärung erfolgte durch:

Stefan Berzel i.A. Berzel & Deisel GbR

Ort, Datum Unterschrift des Therapeuten/der Therapeutin

Nach erfolgter Aufklärung

☐ O möchte ich die mir vorgeschlagene Therapie durchführen

☐ O lehne ich die Therapie ab.

Beginn der Behandlung:

Eine Kopie des Aufklärungsbogens wurde mir ausgehändigt. Ich hatte ausreichend Gelegenheit, meine Fragen zu stellen und habe die Aufklärung verstanden.

Ort, Datum Unterschrift des Patienten / der Patientin

Ort, Datum ggf. Unterschrift des ges. Betreuers / der ges. Betreuerin

*der besseren Lesbarkeit wegen wird im Folgenden die männliche Sprachform gewählt. Gemeint sind jeweils Frauen und Männer, falls nicht, wird ausdrücklich darauf hingewiesen.

Bearbeiter	Freigabe	Änderungsstand	Datum	Seite
Stefan Berzel	01.03.2025	4	01. 07. 2024	Seite 7 von 7